



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Spor ve Sağlık II							
Ders Kodu		İAY003		Ders Düzeyi		Önlisans			
AKTS Kredi	3	İş Yüğü	76 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Öğrencilere Fiziksel uygunluğun tanımını yaparak fiziksel uygunluk temel konularını öğrencilere öğretip mesleklerinin gereği olan güçlü bir beden kazanımı sağlamaktır.							
Özet İçeriği		Fiziksel uygunluğun tanımı, önemi, fiziksel uygunlukla ilgili kavramlar, fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi, ideal ağırlığın belirlenmesi yöntemleri, fiziksel kuvvetin geliştirilmesi ve korunması için alıştırma yöntemlerinin teorik olarak anlatılması.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	İNSAN NEDEN OYNAR? ERKUT KONTER
---	---------------------------------

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki, Fiziksel uygunluk ile ilgili kavramlar
2	Teorik	Fiziksel uygunluğun önemi
3	Teorik	Fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisi
4	Teorik	Fiziksel uygunluk ve beslenme ilişkisi
5	Teorik	Fiziksel aktivitenin solunum sistemine etkisi
6	Teorik	Fiziksel uygunluğun dolaşım sistemine etkisi
7	Teorik	Fiziksel aktivitenin kaslara etkisi
8	Ara Sınav (Vize)	ARA SINAV
9	Teorik	Fiziksel uygunluğun geliştirilmesinde kullanılan temel antrenman metotlarını tanıyabilme
10	Teorik	Fiziksel uygunluğun geliştirilmesinde kullanılan temel antrenman metotları
11	Teorik	Fiziksel uygunluğu geliştirebilme ve koruyabilme
12	Teorik	Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesinde kullanılan ölçüm yöntemleri,
13	Teorik	Farklı branşlarda fiziksel uygunluk özellikleri
14	Teorik	Fiziksel uygunluğun geliştirilmesi için antrenman programları tasarlama
15	Teorik	Fiziksel uygunluğun geliştirilmesi için antrenman programları tasarlama

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	0	2	28
Bireysel Çalışma	2	10	2	24
Ara Sınav	1	10	2	12
Dönem Sonu Sınavı	1	10	2	12
Toplam İş Yüğü (Saat)				76
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				3

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Fiziksel uygunluğun tanımı ve yararlarını kavramak,
2	Fiziksel uygunluğun önemini kavramak,



3	Fiziksel uygunluğun beslenmeyle bağlantısını öğrenmek,
4	Fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkisini kavrayabilmek,
5	Fiziksel aktivite ve dolaşım sistemi ilişkisini kavrayabilmek,
6	Fiziksel aktivite ve solunum sistemi ilişkisini öğrenmek,
7	Fiziksel aktivite ve kas gelişimi arasındaki ilişkiyi kavrayabilmek,
8	Fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için temel antrenman metodlarının tanıtımı ve uygulanmasını öğrenmek,

Program Çıktıları (İlk ve Acil Yardım Programı)

1	Mesleki yetki ve sorumluluklarını bilmek
2	Bireysel ve Örgütsel iletişim ilkelerini bilmek
3	Türkiye ve Dünyada ki acil sağlık hizmetleri ve acil tıp sisteminde kullanılan acil araçları hakkında genel bilgi sahibi olmak
4	Hastanın fiziksel değerlendirmesini ve birincil, ikincil değerlendirmesini yapabilmek
5	Hasta taşıma ve transportu yöntemlerini bilmek
6	Travmalı hastalarda genel yaklaşım kurallarını bilmek ve travma ekipmanlarının kullanım ve bakım becerisine sahip olmak
7	Acil aracın mekanik ve teknik donanımı ile ilgili ve acil araç kullanımı bilgi -becerisine sahip olmak
8	Çevresel acillerde hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
9	Tıbbi acillerde hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
10	EKG ritim analizi yapabilmek ve ritim bozukluklarında hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
11	Hastane öncesi acil bakımda kullanılan ilaç ve sıvıları bilmek, uygulama becerisine sahip olmak
12	Temel Yaşam Desteği, İleri Yaşam Desteği ve İleri hava yolu uygulamalarını bilmek
13	Olağandışı durumlarda hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
14	Bedensel ve ruhsal sağlığını koruyabilme ve en üst düzeyde tutabilme
15	İnsan anatomisi, fizyolojisi alanlarında temel bilgilere sahip olabilme
16	Çalışma alanındaki kişiler ve hizmet verdiği kişilerle sağlıklı insan ilişkileri kurabilmek
17	Enfeksiyon Kontrol Yöntemlerini bilmek, acil araç ve ekipmanlarının enfeksiyon kontrollerini sağlayabilmek, asepsi-antisepsi koşullarını sağlayabilmek ve enfeksiyon hastalıklarında hastane öncesi acil bakım prensiplerini bilmek
18	Sağlık bilimleri hakkında alan ilgi düzeyine uygun bilgi birikimine sahip olmak ve sağlık alanına özgü tıbbi terim ve terminolojiyi kullanabilmek

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5	ÖÇ6	ÖÇ7	ÖÇ8
PÇ14	5	5	5	5	5	5	5	5

